

### contra el Asma

**Zona Verde:  
¡Va!**

#### Si el estudiante:

- Respira bien
- Respira sin dificultad, o sin tos con silbidos
- Puede trabajar y jugar

#### Evite estos factores que provocan el asma:

- Polvo, moho, sustancias químicas, el cambio de temperatura, humo de tabaco, mascotas, ejercicio brusco, estrés, y cucarachas.

#### Medicina de ALIVIO RAPIDO.

- Tomela 5 minutos antes de hacer ejercicio brusco o cuando es inevitable estar en contacto con un factor que provoca asma.

**Zona Amarilla:  
¡Aviso!**

#### Si el estudiante:

- Está con tos
- Está con jadeo
- Está con sibilancia
- No respira bien durante sus actividades
- Siente el pecho apretado

#### Tome las medicinas de ALIVIO RAPIDO.

#### Anime al estudiante a:

- Descansar en posición cómoda sin acostarse.
- Relajarse, respirar profundo y despacio.

#### Vigile los síntomas

- Si los síntomas se resuelven en 15 minutos, los estudiantes pueden volver a clase.
- Si los síntomas sigan o regresan en pocas horas, siga las direcciones de la zona roja y pongase en contacto con los padres.

**Zona Roja:  
¡Peligro!**

#### Si:

- La medicina no está ayudando
- El respirar es difícil
- Al respirar se obstruye las actividades
- No puede hablar fácilmente

#### Tome medicinas de ALIVIO RAPIDO.

- Si continúan los síntomas de zona roja, **llame al 911.**
- Si no se mejoran los síntomas, tome las medicinas de ALIVIO RAPIDO y vigile al estudiante hasta que llegue la ambulancia.

**NO TRATEN los síntomas serios por si mismos.**

Solo es una guía, algunos individuales se empeorarán más rapido; **Cuando está en duda, llame 911.**